1*Introductio ...

यदी आप सभी रेडी हो चुके हो तो आज की इस सुंदर कार्यशाला की सुरुवाद कर दी जाए।

Are you ready Sir/ myam

Good morning everyone/ all of you

मैं कैंसर काउंसलर... डॉ कमल गौतम..... ..... स्टॉप कैंसर मिशन के इस विशेष प्रेजेंटेशन में आप सभी लोगों का हार्दिक स्वागत करता हूं अभिनंदन करता हूं और दिल से वंदन करता हूं। सबसे पहले मैं आपके और आपके पूरे परिवार के सुखद समृद्ध जीवन की अपने भगवान से मंगल कामना करता हूं।

आज का विषय एक ऐसे खतरनाक बीमारी पर है जिसका नाम सुनते ही हर एक व्यक्ति की खुशियां समाप्त हो जाती है और उसी खतरनाक बीमारी से जागरूक करने के लिए आज के कार्यशाला के आयोजन आदरणीय जिला शिक्षा अधिकारी सर, आदरणीय विकासखंड शिक्षा अधिकारी सर, आदरणीय बीआरसी सर आज की कार्यशाला में उपस्थित प्राचार्य सर एवं

सीएससी सर जिनके विशेष सहयोग से आपके जीवन को कैंसर मुक्त बनाने के लिए कैंसर जागरूकता कार्यशाला का आयोजन किया गया है तो मैं चाहूंगा सर्वप्रथम इन सभी लोगों के स्वागत में और अपने खुद के स्वागत में जोरदार तालियों के गड़गड़ाहट से आज की कार्यशाला का आगाज करे.....

धन्यवाद सर एंड मैडम

आज हमारे बीच यहां जितने भी लोग बैठे हुए हैं। वह सभी इस बात को भलीभांति से जानते हैं कि आज की कार्यशाला हमारे जीवन के लिए और हमारे परिवार के जीवन के लिए कितनी ज्यादा महत्वपूर्ण है क्योंकि हमारे बीच हो सकता है कोई ऐसा व्यक्ति बैठा हो जिसने इस खतरनाक कैंसर जैसी बीमारी को अपने परिवार के बीच रिश्तेदारों के बीच पड़ोसियों के बीच या दोस्तों के बीच बहुत करीब से देखा है या उनके परिवार की खुशियां समाप्त होती हुई देखी है। इसलिए वह इस बात को जानते हैं। कि आज का प्रोग्राम मेरी के लिए कितना ज्यादा महत्वपूर्ण है इसलिए आप सभी लोगों से मेरी हाथ जोड़कर प्रार्थना है जब तक आप मेरे साथ इस कार्यशाला में बने हैं तब तक के लिए आप सभी अपना-अपना मोबाइल फोन साइलेंट मोड में रख दे ताकि किसी को किसी प्रकार की बाधा उत्पन्न न होने पाए।

आज कि इस कार्यशाला की शुरुवाद एक बहुत ही सुंदर विचारों के साथ करते हैं। और वह सुंदर विचार समाज के सामने प्रस्तुत करने वाले बौद्ध धर्म के प्रचारक रह चुके श्री गुरु दलाई लामा जी जिन्होंने समाज के सामने एक बहुत सुंदर विचार व्यक्त किए है।

इंसान भी क्या चीज है.....

“ दौलत कमाने के लिए सेहत खो देता है, सेहत को वापस पाने के लिए दौलत खो देता है, जीता ऐसे है जैसे कभी मरेगा ही नहीं, और मर ऐसे जाता है जैसे कभी जिया ही नहीं” .....

Q.... तो क्या आप लोग एक ऐसी जिंदगी जीना चाहते हैं जिसका एकमात्र उद्देश्य जीवन भर पैसा ही कमाना है और कुछ नहीं Audianse Que... तो आप कैसी जिंदगी जीना चाहते हैं सर मैडम Ans...हम एक ऐसी जिंदगी जीना चाहते हैं जो दौलतमंद तो हो लेकिन उससे कई गुना ज्यादा सेहतमंद होना चाहिए..

प्रेजेंटेशन स्पीच पीपीटी

स्लाइड न..1..... आज का विषय ऐसी विशेष बीमारी के ऊपर है। जिसको लेकर (WHO) वर्ल्ड हेल्थ आर्गेनाइजेशन की बार बार बड़ी वार्निंग आ रही है।कैंसर जितने तेजी से भारत में बढ़ते जा रहा है उतनी तेजी से हर घर में इस बीमारी के प्रति जागरूकता निर्माण नहीं हो पा रही है। भले हमारे घर में कैंसर का डॉक्टर ना हो लेकिन हमारे घर का हर एक सदस्य कैंसर जैसी बीमारी से खुद की रक्षा कर सके इतना तो परिपूर्ण रूप से जागरूक होना अनिवार्य है अगर ऐसा नहीं होता है तो जो आज सिर्फ बीमारी है ।वह कल की भयंकर महामारी बन सकती है और उस महामारी में हमारा अपना परिवार भी प्रभावित हो सकता है। और इसी कैंसर की बीमारी के कारण हमारे भारत देश में प्रतिवर्ष 30 लाख से ज्यादा लोगों की मौत हो रही है।

स्लाइड 2..... अभी आपके मन में सवाल हो सकता है।की जिस बीमारी के कारण हर साल 30 लाख से ज्यादा लोगो की मौत होती है।वह कैंसर एग्जेटली क्या बीमारी हो सकती है।

what is cancer मेडिकल भाषा में अगर बात करते है तो

कैंसर **इज नथिंग बट इट इज अनकंट्रोल ग्रोथ ऑफ ह्यूमन सेल्स (cancer is nothing but it is uncontrol grouth of human cells**) अर्थात मानवी शरीर के अंदर में जब अनियंत्रित तौर तरीके से कोशिकाओं की वृद्धि होने लगती है तो वहीं से कैंसर की शुरुआत हो जाती है। क्योंकि एक बात आप और हम सभी लोग भलीभांति से जानते हैं। एवरी ह्यूमन

बॉडी मेड आफ सेल्स अर्थात प्रत्येक इंसान का शरीर कोशिकाओं से मिलकर बना हुआ होता है। और यही कोशिकाएं मानव शरीर के अंदर में अपना विभाजन कार्य (सेल्स ड्यूरेशन वर्क) 1 से 2, 2 से 4, 4 से 8, 8 से 16 और 16 से 32 में करने लगे और यही सिलसिला का निरंतर चलता रहा और फिर भगवान ने भी चाहा तो हमें कभी कैंसर नहीं हो सकता परंतु सवाल तैयार होता है आखिर यह कैंसर होता कैसे होगा तो उसका कारण है हमारे कोशिकाओं के डीएनए DNA तंत्र में बिगाड़ के कारण, पाचन संस्थान में बिगाड़ के कारण, टोटल बॉडी के पार्ट सिस्टम में बिगाड़ आने के कारण हमारी कोशिकाओं में एक गांठ निर्माण होने लगती है। और यही गांठ किसी इंसान के ब्रेन में बन जाए तो उसे ब्रेन ट्यूमर कहते है। किसी महिला की ब्रेस्ट में बन जाए तो उसे ब्रेस्ट कैंसर कहा जाता है। और किसी महिला के गर्भाशय में बन जाए तो उसे युटेरस कैंसर कहा जाता है। अर्थात शरीर के जिस हिस्से में इस गाठ का निर्माण होता है। उसे उसे कैंसर का नाम दिया जाता है। इसे एक छोटी सी मगर अतिमहत्वपूर्ण साइंटिफिक वीडियो क्लिप के माध्यम से समझने का प्रयास करते हैं।की इंसान के बॉडी में कैंसर की गांठ कैसी बनती है। मतलब इंसान की बॉडी में कैंसर का ट्यूमर कैसे बनता है। मतलब एक्जेक्टली इंसान को कैंसर कैसे होता है? यह एक ऐसी इंसान का शरीर है ।जिनको कैंसर नहीं है। यदि बॉडी में कैंसर नहीं है तो क्या होगा? जो भी कोसिकाए शरीर के अंदर में होती है इस तरह से विभाजित होगी। सबसे पहले 2 कोशिका तैयार होती है। और वह अपना चार दिन का कार्यकाल पूरा करने के बाद 4 में परिवर्तित हो जाती है। और पहले की कोशिकाएं मरना प्रारंभ कर देती है। और यहां सिलसिला निरंतर चलते रहता है। 4 से 8 में विभाजन होना। 8 से 16 में विभाजन होना और 16 से 32 में विभाजित हो जाती है। और जिस मानव शरीर में कैंसर नहीं होता उस शरीर की कोशिकाएं आपस में अलग-अलग फैलना शुरू कर देती है। परंतु दूसरा शरीर हम जो देख रहे हैं। उस शरीर में कैंसर हो चुका है। और जिस शरीर में कैंसर हो चुका है। उस शरीर में एक्जेक्टली आप देख पाएंगे कि पहले की तुलना में कोशिकाओं का मरना बंद हो जाता है। और नई नई कोशिकाएं अनियंत्रित तौर तरीके से विभाजन होना शुरू

हो जाती है। और आपने पहले वीडियो क्लिप में देखा था । जिस शरीर में कैंसर नहीं था। उस शरीर की कोशिका आपस में फैलने लगी थी। परंतु इस शरीर में कोशिका फैलने के बजाय एक के ऊपर एक ट्यूमर बनाना शुरू कर दी है। एक गांठ बनना शुरू हो चुका है। और जहां से गांठ का निर्माण होता है। वहीं से कैंसर की शुरुआत हो जाती है। एक स्वस्थ इंसान के शरीर में और एक कैंसर पीड़ित इंसान के शरीर में इस काम को विभाजन कार्य किस प्रकार से होता है। इसे समझने के लिए इन बदलते हुए आंकड़ों पर और समय पर ध्यान दीजिएगा। सबसे पहले आप एक स्वस्थ इंसान के शरीर में देख पा रहे हैं और कैंसर पीड़ित इंसान के शरीर में देख पा रहे हैं । जितने दिनों में स्वस्थ इंसान के शरीर में मात्र 8 कोशिकाएं बनती है। सेम उतनी ही दिनों में कैंसर पीड़ित इंसान के शरीर के अंदर में 280 कोशिका तैयार होती है। जितने दिन में स्वस्थ इंसान के शरीर में 16 कोशिका निर्माण होती है इतने दिनों में कैंसर पीड़ित इंसान के शरीर में 596 कोशिकाएं निर्माण हो जाती है ।जितने दिनों में स्वस्थ इंसान के शरीर में 32 कोशिकाओं का निर्माण होता है। उतनी दिनों में कैंसर पीड़ित इंसान के शरीर में 1480 कोशिका तैयार हो जाती है। और इन दोनों शरीर के बीच सेम समय कितने दिनों का लगा है सर , मैडम

only 5 days

जरा आप बताइएगा जिन 5 दिनों के अंतराल में एक स्वस्थ इंसान के शरीर के अंदर मात्र 32 कोशिका ही तैयार होती है। उन्ही 5 दिनों में कैंसर पीड़ित इंसान का शरीर 1480 कोशिकाओं का निर्माण करता है अर्थात इन आंकड़ों को देखने के बाद यहां बैठा कोई भी व्यक्ति यह बता सकता है। की स्वस्थ इंसान के बॉडी के कंपियर में कैंसर पीड़ित इंसान की बॉडी पूरी पूरी 46 गुना अधिक स्पीड से कार्य करती है। आज तक मैंने जितनी भी प्रोग्राम दिया मुझे हर एक प्रोग्राम में कम से कम ऐसे पांच या सात लोग मिल ही जाते हैं जिनके परिवार में रिश्तेदारी में पास पड़ोस में कोई ना कोई या तो कैंसर का पेटेंट हुआ हो या बड़े करीब से कैंसर पेशेंट को देखा हो। क्या हमारे बीच कोई ऐसे सदस्य है। जिन्होंने अपनों के बीच कैंसर बड़ी करीब से देखा है।

Yes मेरे प्रोग्राम में सबसे ज्यादा बार पूछा जाने वाला एकमात्र सवाल होता है सर मैडम और वह सवाल है।

स्लाइड 3.....

3.. स्लाइड ....अभी आपके मन में सवाल होगा जिस बीमारी के कारण 30 लाख लोगों की मौत हर साल होती है वह बीमारी होने के पीछे का एग्जैक्ट कारण क्या हो सकता है मतलब आपके मन का सवाल हो सकता है कि आखिर कैंसर क्यों हो जाता होगा इंसान को

इस विषय पर चर्चा करने के पहले आप सभी लोगों से मेरी रिक्वेस्ट है अभी आप लोग मेरे साथ वह लोग हाथ ऊपर करेगा जिन-जिन लोगों को ऐसा लगता है कि भविष्य में मुझे भी कैंसर हो सकता है सबसे पहले मुझे लगा मुझे लगता है इसलिए मैं अपने दोनों हाथ ऊपर करता हूं अभी तक इस हाल में किसी का भी हाथ ऊपर नहीं हुआ है। हाथ ऊपर ना होने के पीछे दो ही कारण है और वह दो कारण मैं अकेला /अकेली ही जानती /जानता हूं।

सवाल.... मैडम आपकी नजर में हाथ ऊपर न करने के पीछे का सबसे पहला कारण क्या हो सकता है। Very simple... बड़ा सिंपल है मैं हाथ ऊपर किया और सच्ची में मुझे कैंसर हो गया तो और दूसरा कारण है हर एक इंसान के मन में सालों साल से कैंसर के प्रति बैठा हुआ एक जबरदस्त कैंसर का डर पाया जाता है हमने लाखों लोगों के परिवार को कैंसर के कारण बर्बाद होते हुए देखा है कैंसर जब हो जाता है तब सबसे बड़ा रोल कौन प्ले करता है?

"पैसा"

अगर घर में इलाज के लिए पर्याप्त पैसा नहीं है तो घर के लोग अपने घर को और खेत को बेचना शुरू कर देते हैं! हमने ऐसे भी परिवार देखे हैं। जिसमें महिलाओं ने पेशेंट के इलाज के लिए अपने सुहाग के गहने तक बेच डाले हैं। टाटा कैंसर हॉस्पिटल इलाज के लिए जाने के बाद वहां रहने की व्यवस्था न होने के कारण हमने 6_6 महीने उनको फुटपाथ पर भी बिताते हुए देखे हैं। सर हमारे नजदीकी परिवार और फ्रेंड सर्कल में 2 से 3 लोगों की मौत कैंसर से ही हो चुकी है। उस परिवार का हाल देखने के बाद में एक बात तो अच्छे से समझ चुका हूं की परिवार में अगर एक भी इंसान को कैंसर हो जाता है। तो पूरा का पूरा परिवार मानसिक कैंसर का शिकार हो जाता है।

मगर यही प्रेजेंटेशन मैं मेडिकल फील्ड के विद्यार्थियों के सामने देता हूं तो उनके मेरे साथ ही हाथ ऊपर हो जाते हैं। वहां सबके हाथ ऊपर होने के पीछे क्या कारण हो सकता है? वहां वह सभी लोग कैंसर के एक बेसिक सत्य से परिपूर्ण रूप से जागरूक पाए जाते हैं। कैंसर का बेसिक सत्य क्या है? **एवरी मैन इज बोर्न विद कैंसरस सेल्स** (every man is born with cancerous cells) मतलब हर इंसान के शरीर में जन्मजात ही कैंसर का बीज पाया जाता है। वह कैंसर का बीज इस वक्त मेरे शरीर के अंदर भी है ।और हर एक इंसान के शरीर के अंदर है। अभी आपके मन में सवाल होगा कि अगर कैंसर का बीज हर एक इंसान के अंदर पाया जाता है तो धरती पर सबकी मौत कैंसर से ही होनी चाहिए थी?(सामने बैठे हुए किसी भी महिला या

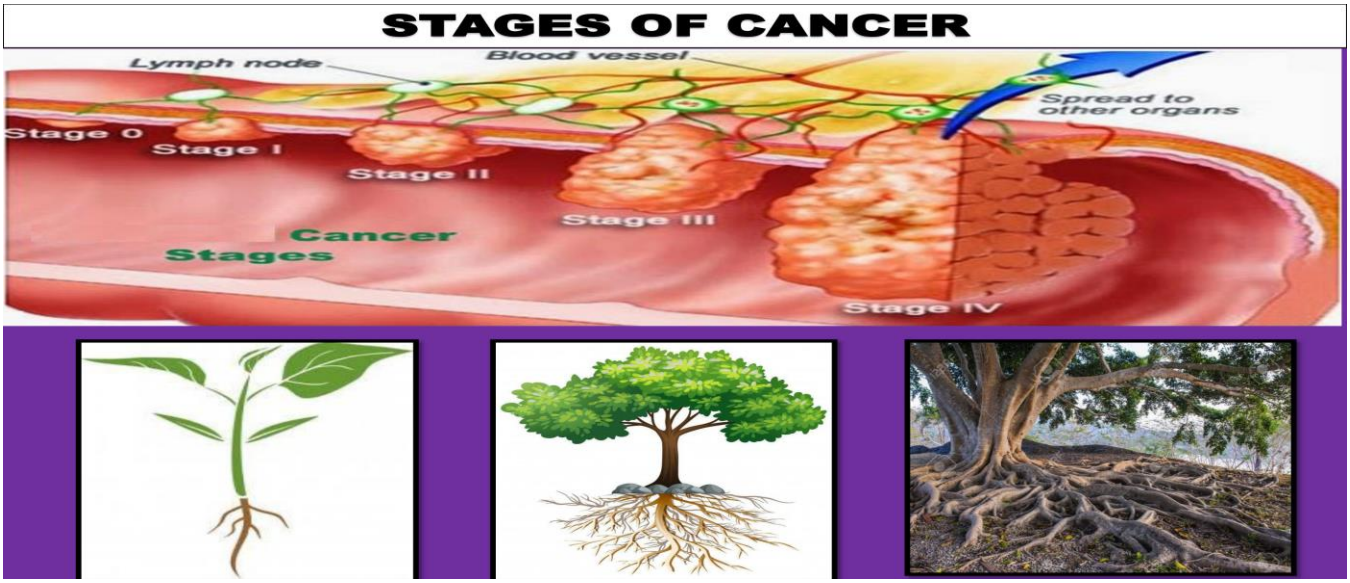
पुरुष से संवाद करना है) कैंसर से ही होनी चाहिए थी! मगर ऐसा होता है क्या? जन्मजात से ही हर एक इंसान के शरीर में कैंसर का बीज आ चुका है फिर भी सबकी मौत कैंसर से क्यो नहीं होती है।

Slide no. 4 इसको समझने के लिए हम इस स्लाइड को ध्यान पूर्वक समझ लेते हैं। अब यह एक जमीन के अंदर का बीज है ।कुछ ही दिनों बाद इस बिज का पौधा बन जाएगा। लेकिन इस बीच का पौधा बनने के लिए किन-किन चीजों की आवश्यकता होगी। नेचरली हवा चाहिए, पानी चाहिए ,सूर्य प्रकाश चाहिए, खाद चाहिए, लेकिन एक शब्द में अगर हमें जवाब देना है तो हम क्या बोलेंगे? इस बीच को प्रॉपर वातावरण चाहिए । मतलब इस बिज को जिस दिन प्रॉपर वातावरण मिल जाता है। कुछ ही दिनों बाद उसका ऐसा पौधा जरूर बन जाता है।

स्लाइड : 5

अब ध्यान से इस स्लाइड को देखेंगे जो रेड कलर मैं आपको दिखाई दे रही है वह हमारे शरीर की अरबों _ खरबों कोशिकाएं हैं। मगर इन अरबो खरबो कोशिकाओं में यह एक हरे रंग की कोशिका है। यह हरे रंग की कोशिका मतलब क्या है। यह हरे रंग की कोशिका एक्जेक्टली क्या हो सकती है।(सामने बैठे हुए किसी भी महिला या पुरुष से संवाद करना है) यह हमारे शरीर में जन्मजात आ चुका कैंसर का बीज है। अभी कुछ-कुछ लोगों के जीवन में क्या होता है, इस बीच का ऐसा एक दिन परिवार को बर्बाद कर सके ऐसा भयानक कैंसर बन सकता है। अब हमारे मन में एक सवाल हो सकता है कि इस बीच का ऐसा कैंसर बनने के लिए बीच को किन-किन चीजों की आवश्यकता रहती होगी। सर अगर एक शब्द में कहा जाए तो इस बीच को कैंसर में परिवर्तन होने के लिए किस चीज की आवश्यकता है?(सामने बैठे हुए किसी भी महिला या पुरुष से संवाद करना है) यस !!!!!!!!! इसे भी ऐसा कैंसर बनने के लिए एक प्रॉपर वातावरण की आवश्यकता है। अभी आप समझ गए होंगे कि जिसके कारण इंसान को कैंसर होता है उसका बिज सब के शरीर में जन्मजात ही आ चुका रहता है, बस उसका कैंसर बनने के लिए देरी किस चीज की रहती है? वातावरण मिलने की देरी रहती है और जिस दिन हमारे शरीर के बीज को प्रॉपर वातावरण मिल जाता है फिर वह बच्चा क्यों ना हो 20,,,,22 साल का नौजवान क्यों ना हो वह भी कैंसर का पेशेंट बन सकता है अब आपके मन में सवाल होगा इस

बिज को ऐसा कैंसर बनने के लिए इसे वातावरण कौन देता होगा? इसे वातावरण दो घटक प्रदान करते हैं (प्रोवाइड करते हैं) वह दो घटक कौन से हैं इस पर चर्चा करने से पहले जरा ध्यान पूर्वक इस स्लाइड को देखते हैं।



स्लाइड 6.: यह कैंसर के स्टेज है हमारे बॉडी में कैंसर की शुरुआत यहां से होती है जिसे कहते हैं सेल विथ जेनेटिक म्यूटेशन (cell with Jenetik Mutation) मतलब इस स्टेज में क्या होता है जन्मजात जो कैंसर का बीज हमारे शरीर के अंदर आ चुका रहता है। उसे प्रॉपर वातावरण मिल जाता है इस स्टेज में हमारे शरीर में कैंसर हो चुका होता है लेकिन इस स्टेज में कैंसर तो हो चुका रहता है लेकिन जीरो स्टेज का कैंसर होने के कारण इस स्टेज के कैंसर से ना कोई तकलीफ होती है ना कोई दर्द होता है ना कोई पीड़ा होती है अभी आप मुझे बताइए भला जिस बीमारी को लेकर ना कोई तकलीफ ना कोई दर्द ना कोई पीड़ा हो रही है उस बीमारी को लेकर कभी हम डॉक्टर के पास जाएंगे क्या? नहीं,,,,, जाएंगे ,कैंसर तो हमें यहां हो चुका रहता है लेकिन इस कैंसर की कोई तकलीफ ना होने के कारण हम इस स्टेज के कैंसर के अनदेखी करना शुरू कर देते हैं । नतीजा कैंसर बढ़ते बढ़ते प्रथम स्टेज में यहां चला जाता है जब कैंसर यहां प्रथम स्टेज में चला जाता है। तब फस्ट स्टेज के कैंसर के हमारे शरीर में कुछ

चेतावनी भरे संकेत मिलना शुरू हो जाते हैं इस स्टेज के कैंसर के लक्षण हमारे शरीर के अंदर दिखाना शुरू हो जाते हैं लेकिन हमारे देश की एक बड़ी दुखद कहानी है,

30 लाख लोग हर साल कैंसर से मरने के बाद भी हमारे देश में इस बीमारी के प्रति परिपूर्ण जागरूकता प्रमाण 1% भी नहीं है। हमारे देश की कैंसर की कहानी कैसी है, इस स्टेज कैंसर के लक्षणों को बहुत से कैंसर के पेशेंट जागरूकता के अभाव के कारण सामान्य बीमारी के लक्षण समझ कर बैठ जाते हैं। मतलब इंसान हो चुका रहता रहता है कैंसर लेकिन उस कैंसर को समझ ना पाने के कारण कैंसर को यह कोई दूसरी बीमारी समझ कर सामान्य डॉक्टर के पास जाकर दवा पानी करने में 1/2,,, 2 महीने का समय पूरा बर्बाद कर डालते हैं उतने समय में कैंसर बढ़ते बढ़ते सेकंड स्टेज में जाता है थर्ड स्टेज में जाता है उतने समय में चौथी स्टेज में भी जा सकता है इतनी बात याद रखिएगा जिन जिन की शरीर का कैंसर चौथी स्टेज के आसपास या पार हो जाता है वह कैंसर इनवेसिव हो जाता है तब वह इंसान दुनिया का सबसे बड़ा अमीर इंसान ही क्यों ना हो खुद कैंसर का डॉक्टर ही क्यों ना हो उसका भी जीवन बचा पाना बड़ा मुश्किल काम बन जाता है लेकिन एक बात आप जरा ध्यान पूर्वक सुनिएगा कैंसर कोई मौत का वॉरंट नहीं है । कैंसर इस 100% क्यूरेबल (Cancer is 100% curable) कैंसर 100% ठीक किया जा सकता है। सिर्फ एक कंडीशन है इंसान के बॉडी में कैंसर का पता सेकंड स्टेज के पहले ही लगना चाहिए क्योंकि जब भी हमारे शरीर में कैंसर 0 to फस्ट स्टेज के बीच में होता है तो इस प्रकार मामूली से पौधे के रूप में होता है उसे बड़े आराम से उखाड़ कर फेंका जा सकता है जब भी हमारी बॉडी का कैंसर प्रथम से सेकंड स्टेज के बीच का रहता है। तो यही पौधा थोड़ा बड़ा बन चुका होता है तकलीफ ज्यादा हो सकती है इलाज के लिए पैसा ज्यादा लगेगा लेकिन यहां भी इंसान का जीवन बचाया जा सकता है लेकिन जब भी इंसान के शरीर में कैंसर तीसरी चौथी स्टेज के पास या पार हो चुका रहता है तब कैंसर पूर्ण विकसित ऐसा शरीर के अंदर बरगद का पेड़ बन चुका रहता है जिसकी जड़ शरीर में दूर-दूर तक फैल चुकी रहती है फिर मात्र इस स्टेज में उस इंसान को बचाना बड़ा मुश्किल बन जाता है। अब इस

स्लाइड को देखने के बाद आप 100% समझ गए होंगे कि क्यों हमारे भारत देश में कैंसर के 10 पेशेंट में से 8,, 9 लोगों का जीवन चार-चार-6 महीने के अंदर ही समाप्त हो जाता होगा।

अब मैं आपसे पूछना चाहूंगी /चाऊंगा क्या हमारे देश का कैंसर का पेशेंट डॉक्टर के पास यहां जाता होगा क्या? नहीं,,,,, क्या यहां जाता होगा क्या? नहीं,,,,,, हमारे देश का कैंसर का पेसेंट कैंसर के डॉक्टर के पास तब जाता है जब जिंदगी में लगभग सब कुछ खत्म हो चुका होता है मजबूरी में इंसान घर को भेजता है खेती बेचता है 10-10 परसेंट पर ब्याज से पैसा निकाल कर जैसे डॉक्टर बोलेगा वैसे करना शुरू कर देता है जो शहर बोलेगा वहां के चक्कर काटना शुरु कर देता है एक दिन ऐसा आता है कि ना वह इंसान बच पाता है ना उस घर के लोगों को जीवन जीने के लिए कुछ पैसा बच पाता है लेकिन मैं एक बात बताना चाहूंगी/ चाहूंगा अपने परिवार की रक्षा कैंसर से 100% करनी है तो हमारे घर का हर एक इंसान इस बीमारी को लेकर परिपूर्ण जागरूक होना अनिवार्य है हमारे घर में कैंसर का डॉक्टर ना हो लेकिन हमारे घर का हर एक इंसान इस जानलेवा बीमारी के प्रति परिपूर्ण जागरूक होना यह हमारे परिवार की सबसे बड़ी जरूरत बन चुकी है। हमारा परिवार अगर जागरूक नहीं होता है। तो कैंसर की संभावित महामारी से हमारा परिवार प्रभावित हो सकता है। अभी आप सभी लोग ध्यान पूर्वक सुनिएगा और सभी लोगों को जागरूक करें कि जब भी कैंसर हमारे बॉडी में प्रथम स्टेज में रहता है, तो उसे कैंसर के कौन-कौन से चेतावनी भरे लक्षण हमारी बॉडी में दिखाई दे सकते हैं।

कैंसर के धोकादायी संकेत
आंत या मुत्राशय की नियमित किया में परिवर्तन
बार बार कब्ज या पतले दस्त।
शरीर पर कही भी न सुखने वाला घाव
(मुह में , जीभ, गाल)।
असामान्य रक्तस्त्राव ।
लंबे समय तक निगलने में कठिनाई।
शरीर में कही भी गाँठ।

* आंत या मुत्र्यासय की नियमित क्रिया में परिवर्तन आना बार-बार कब्ज या पतले दस्त या बार-बार पेट में मरोड़ आना कैंसर के साथ एक शब्द का बड़ा घनिष्ठ संबंध है और वह शब्द है " बेवजह"(विदाउट एनी प्रॉपर रीजन) कोई भी कारण ना होते हुए। जैसे की ना हमारे घर में तीखा खाना बना था ना हम कहीं खाना खाने गए थे ना हम किसी रेस्टोरेंट में खाना खाने गए थे ना कोई तीज त्यौहार का खाना बना था ना हम किसी के यहां शादी पार्टी में खाना खाने गए थे ऐसा कुछ भी नहीं होने के बावजूद भी बार-बार पेट में मरोड़ उठना पेट में कभी हल्का कभी तेज दर्द होते रहना पेशाब करते समय जलन होना पेशाब का कलर बार-बार बदलते जाना या पेशाब रुक रुक के आना कभी आती है रूकती है फिर आती है ऐसे रुक-रुक कर आती है अगर ऐसी समस्या किसी इंसान के साथ होती है तो एक बात कहना चाहूंगा कि अच्छे डॉक्टर के पास जाकर अपनी जांच जरूर करवाएगा क्योंकि यह सभी कोलोरेक्टल कैंसर के लक्षण होते हैं।

*उसके बाद शरीर पर कहीं भी न सूखने वाला गाव मुंह के अंदर गाल पर या जीभ पर नॉर्मल छाला अगर आ चुका है 4,, 6 दिन में अपने आप ठीक हो जाना चाहिए लेकिन इसके मुंह का छाला कम से कम डेढ़ दो महीने से आ चुका है वहा से खून आ रहा है पस आ रहा है जीभ लगने के बाद सूखता है ठंडा गरम पानी अगर मुंह को झनझना देना शुरू कर देता है याद रखिए उस

छाले कि तुरंत बायोप्सी करके देख लेना चाहिए यही मुंह का मुख कैंसर की लक्षण भी माने जाते हैं।

*उसके बाद असामान्य रक्तस्राव शरीर के बाहर आज तक जिस अंग से खून बाहर नहीं आया था उस अंग से बार-बार खून का बाहर आना जैसे कि पाइल्स या फिशर की बीमारी नहीं है लेकिन लैट्रिन करते समय खून आना महिलाओं में पीरियड्स के तारीख नहीं है लेकिन बीच में ही ब्लडिंग हो रही है पीरियड्स के तारीख हर महीने बदल रही है कभी-कभी तीन-तीन महीने पीरियड सही नहीं आते हैं इस प्रकार की समस्या से जो महिला परेशान है अच्छे गायनोलॉजिस्ट को आज के आज ही दिखा देना चाहिए यह सभी गर्भाशय के कैंसर के लक्षण होते हैं।

कैंसर के धोकादायी संकेत
कब्जीयत या भुख में कमी । पेट फुल जाना ।
त्वचा पर के तील या फुंसी मे परिवर्तन।
बेवजह वजन बढना या घटना। बहुत कमजोरी
खॉसी सताना या आवाज बैठना
दर्दनाशक दवा लेनेपर शरीर में दर्द बना रहना
दिनभर कपकपी लगना,नींद में ज्यादा पसीना जाना
मिर्गी,तेज सरदर्द,जी मचलाना ,नींद न आना
,चक्कर और ऑखो के सामन अंधेरा आना

* लंबे समय तक निगलने में कठिनाई

* या फिर शरीर पर दिखने वाली कोई भी गांठ हर गांठ कैंसर की होती है ऐसा नहीं होता है लेकिन जो गांठ पत्थर की तरह कड़क बन जाती है गांठ के आसपास का कलर बदलना शुरू हो जाता है या वह गांठ को धक्का लगने से सुई जैसी चुभन होना सामान्य दर्द उठना शुरू हो जाता है याद रखिए यह गांठ कैंसर की गांठ होने की संभावना ज्यादा बताई जाती है इसके प्रति हमेशा सावधान रहना चाहिए।

* भूख न लगना या दिन भर पेट फुला फुला लगना चार बार रोटी खाने के बाद भी कुछ लोग आराम से पचा लेते थे आज उसी इंसान की हालत क्या हो चुकी है एक भी रोटी खाने के बाद पेट भर जाता है कुछ भी ना खाने के बाद भी पेट फुला फुला सा ऐसा लग रहा की खाया कि नहीं खाया अचानक गैस चढ़ जाना एसिडिटी बढ़ जाना और दिन भर छाती के बीचो-बीच एक जलन टाइप का लगना ।इस प्रकार की समस्या से जो भी परेशान होगा उनको मेरी एक ही रिक्वेस्ट है अच्छे डॉक्टर के पास जाकर अपना लिवर फंक्शन टेस्ट करके देखना चाहिए यह सभी इंसान के जीवन में आने वाले लिवर कैंसर के संकेत माने जाते हैं।

त्वचा पर तिल या फुंसी में परिवर्तन भविष्यकार का कथन है हतेली पर अगर तिल हो तो इंसान बड़ा भाग्यवान है रातों-रात अमीर बन सकता है लेकिन वह तील अगर कैंसर का निकल गया तो , जितनी कमाई घर के सब लोगों ने मिलकर नहीं

की होगी उससे ज्यादा पैसा खर्च करने के बाद भी काफी सारे परिवारों की कहानी है जो करोड़ों रुपए खर्च करने के बाद भी लोगों की जिंदगी कैंसर से नहीं बचा पाते

हैं।

*बेवजह वजन बढ़ाना या घटना हद से ज्यादा कमजोरी लगना शुरू हो जाना एक ऐसी महिला जो ना कभी जिम जाती है ना कभी मॉर्निंग वॉक करती है ना किसी प्रकार का व्यायाम न कोई प्राणायाम करती है ना डाइटिंग करती है ना फास्टिंग उपवास करती है ऐसी महिला जो कुछ भी नहीं करती उसके बावजूद भी अगर इनका वजन अचानक। बढ़ता है या अचानक कम हो जाता है या हद से ज्यादा रोज कमजोरी समान लग रहा है उस महिला को एक ही रिक्वेस्ट करना चाहूंगी , चाहूंगा ज्यादा देर ना करते हुए बस एक बार अच्छे गायनिक के पास जाकर उसकी सलाह जरूर ले लीजिएगा क्योंकि जो कुछ मैंने आपको समझा कर बताया है यह सब ओवरी के कैंसर के लक्षण माने जाते हैं ।

*बार-बार खांसी सतना गले की आवाज बैठना।

* दर्दनाशक दवा लेने पर भी शरीर में दर्द बना रहना।

अगर हमारे शरीर में तीन जगह पर दर्द है । उसको कभी नजर अंदाज नहीं करना चाहिए।

१. कंधों के नीचे गर्दन से निकलकर कंधों तक का दर्द.

२. उसके बाद कमर का बार-बार होने वाला दर्द.

३. घुटने के नीचे होने वाला खींची समान होने वाला दर्द.

इसी प्रकार के दर्द शरीर में अगर कही है और यह दर्द बार-बार दवाई लेने पर भी नहीं कम होते हैं तो एक बार हड्डी की जांच कर लेना चाहिए यह बोन कैंसर के लक्षण माने जाते हैं।

>दिनभर कपकपी लगना हद से ज्यादा नींद में पसीना आना।

>मिर्गी तेज सिर दर्द जी मचलना आंखों के सामने अंधेरा छा जाना जो मिर्गी आज तक नहीं आई थी मिर्गी आना सर में बार-बार तेज दर्द होना खींचे सामान तेज दर्द होना जी मचले जैसा लगना जो नींद पहले आराम से आ जाती थी अभी ढंग से 2 घंटे की भी नींद ना आना बैठे-बैठे चेयर के ऊपर कुछ भी काम ना करने के बावजूद चक्कर आए सामान लगना आंखों के सामने चलते-चलते अचानक अंधेरा छा जाना ये समस्या जिसके साथ होती है उन लोगों को मैं मेरे घर का सदस्य समझ कर एक ही रिक्वेस्ट करना चाहूंगी कि आपके कितने भी अर्जेंट काम क्यों ना हो अभी काम छोड़कर अच्छे डॉक्टर के पास जाकर एक बार ब्रेन का सीटी स्कैन जरूर कर लो क्योंकि जिंदगी मिलेगी ना दोबारा.....

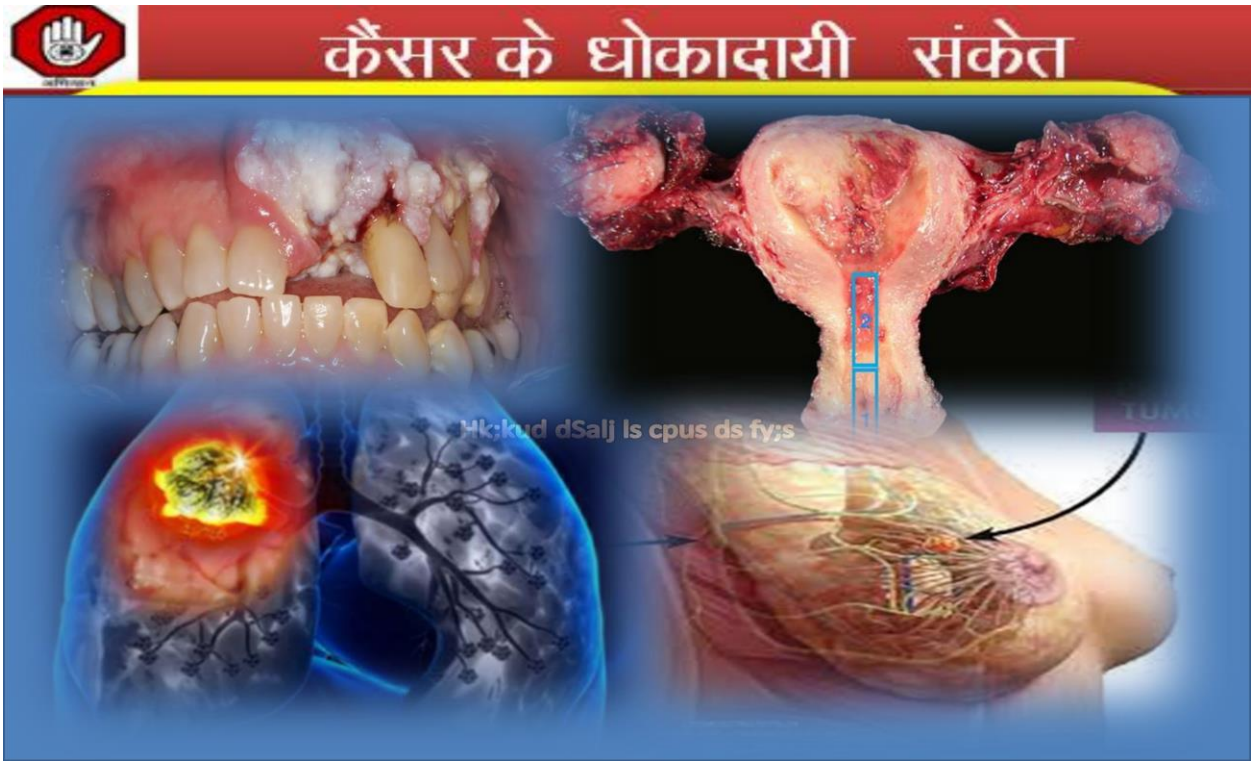
मैं नीचे के दो लाइनों में जिस लक्षणों के बारे में समझा के बता दिया है वह किसी सामान्य बीमारी के लक्षण नहीं है वह ब्रेन कैंसर ब्रेन ट्यूमर के लक्षण माने जाते हैं जरा सी भी देरी

करने से जीवन बर्बादी की रास्ते पर निकलने की संभावना पाई जाती है। लेकिन लगभग 12 साल से महाराष्ट्र मध्य प्रदेश छत्तीसगढ़ गुजरात राजस्थान उत्तर प्रदेश इन 6 राज्यों में ग्राम पंचायत से लेकर मंत्रालय तक हमारे 150 कैंसर काउंसलर लोगों को कैंसर के प्रति जागरूक करने का काम निरंतर कर रहे हैं हमारे N.G.O. के द्वारा की गई जरूरतमंद लोगों का हम निशुल्क इलाज भी करवा चुके हैं इस विशाल जागरूकता मोहिम में लाखों लोगों के साथ वन टू वन मुलाकात करने के बाद पता लगा कि आजकल काफी सारे लोगों के अंदर कैंसर से भी 10 गुना बड़ी बीमारी दिखाई देती है अभी आप लोग सोच रहे होंगे कि कैंसर से भी 10 गुना बड़ी बीमारी कौन सी हो सकती है तो वह बीमारी है खुद के बीमारी को छुपाने की बीमारी एक कैंसर से भी बड़ी बीमारी बन चुकी है मान लीजिए कि आप अपने गाड़ी से रास्ते से जा रहे हैं और अचानक से आपकी गाड़ी में से खड़खड़ खड़खड़ ऐसी आवाज अगर आती है तो आप क्या करेंगे? (सामने वाले लाइन में बैठे हुए किसी भी महिला या पुरुष से संवाद करना है) राइट,,,,, हम गाड़ी को रोकेंगे हम गाड़ी को क्यों रोकेंगे? क्योंकि गाड़ी की आवाज सुनते बराबर हम समझ गए थे कि मेरी गाड़ी बीमार पड़ गई है, गाड़ी बीमार पड़ गई है यह हमारे समझ में आने के बाद भी अगर हम गाड़ी का इलाज नहीं करते हैं और उस बीमार कंडीशन में ही खींचतान के चलने की कोशिश करते हैं तो क्या हो सकता है? आगे जाकर दी एंड और वाला एक्सीडेंट भी हो सकता है. 70 80 हजार की गाड़ी के प्रति हर घर का इंसान 100 💯 का जागरूक पाया जाता है। लेकिन जो कुछ मैं यहां से यहां तक समझ कर बताया था यह क्या है? यह सब कुछ हमारे शरीर नाम के गाड़ी की खड़खड़ाहट है माफ करिएगा समाज में ऐसे भी काफी सारे लोग पढ़े लिखे लोग नजर आते हैं जिसके शरीर में ऐसी खड़खड़ाहट ऐसी तकलीफ है 6-6 महीने से लगातार चल रही है इसके बावजूद भी वे लोग अपने स्वास्थ्य पर ध्यान नहीं देते नजर अंदाज करते हैं खुद की बीमारी को छुपा छुपाने का काम करते हैं अब इतना समझ जाएगा कि जिस तकलीफ को हम छुपाने का काम कर रहे हैं उस तकलीफ को लेकर अगर कोई कैंसर ही छुप कर बैठा होगा तो अचानक क्या हो सकता है?

साइड 7: रातों-रात हमारी जिंदगी ऐसे खतरनाक भंवर में जाकर फंस जाती है जहां पर एक इंसान घर के सभी लोग को दिन में तारे दिखाना शुरू कर देता है एक इंसान का कैंसर परिवार के सभी लोगों को मानसिक कैंसर का शिकार बना देता है एक इंसान का कैंसर करोड़पति परिवार को रोड़पति परिवार बना देता है जो चित्र आपको यह स्क्रीन पर नजर आ रहा है वह पिक्चर 15 /20 साल पहले उन लोगों का बनता था जो अपने जिंदगी का 70 80 परसेंट हिस्सा जी चुके रहते थे लेकिन आज यह पिक्चर छोटे-छोटे मासूम बच्चे जो के जीवन में kg2 में पढ़ते हैं या 20 22 साल के नौजवान लड़के लड़कियों के बन जाते हैं.

अगर आपको दिल की गहराई के साथ ऐसा लग रहा है बस यह पिक्चर खतरनाक पिक्चर मेरे परिवार में किसी का भी नहीं बनना चाहिए तो मेरा प्रेजेंटेशन खत्म होने के 10 मिनट पहले अमेरिकन कैंसर सोसायटी इंडियन कैंसर सोसायटी विश्व स्वास्थ्य संगठन एवं आईसीएमआर के गाइडलाइन के अनुसार आपको दो सिंपल लेकिन अति प्रभावशाली रास्ते बात कर जाऊंगा और आपसे एक ही रिक्वेस्ट करना चाहूंगा कि कैंसर के कारण आपके घर का कोई भी व्यक्ति अस्पताल में जिंदगी और मौत की लड़ाई लड़ते हुए नहीं नजर आना चाहिए इसके लिए यह दो रास्ते जीवन में अनिवार्य समझ कर खुद भी इंप्लीमेंट करना है और परिवार के परिवार में सबको इंप्लीमेंट करने के लिए प्रोत्साहित करना है अब वह दो रास्ते कौन से हैं इसकी चर्चा करने से पहले ध्यान पूर्वक सुनिएगा कैंसर कैंसर यह शब्द अपने हजार

बार सुना होगा लेकिन क्या आप जानते हैं कैंसर कितने प्रकार के होते हैं पूरे 200 प्रकार के कैंसर होते हैं



अक्सर महिलाओं में सबसे ज्यादा मृत्यु दर वाले दो कैंसर होते हैं १.स्तन कैंसर और २. गर्भाशय का कैंसर

पुरुष वर्ग में सबसे ज्यादा मृत्यु दर वाले दो कैंसर होते हैं १.फेफड़े का कैंसर और २.मुख का कैंसर एक बार कैंसर हो जाने के बाद जब इंसान डॉक्टर के पास जाता है तो डॉक्टर के पास सबसे पहले शास्त्र कौन सा रहता है।

[Presentation Speech part –2]

*<u>**Slide no.8**</u> सर्जरी, जो हिस्सा सड़ गया है या फिर गल गया है, उसे काट के फेक देना है। हमने ऐसे भी लोगो को देखा है। जिनका केंसर का ऑपरेशन 100% सक्सेसफुल हो जाने के बाद भी छह महीने के अंदर ही उनको दुबारा कैंसर हो चुका था। ऐसा क्यों होता होगा? क्योंकि जो कैंसर उनको पहले हो गया था । उस कैंसर को अज्ञानतावश इंसान समय पर समझ नही पाया था, या फिर अज्ञानतावश कैंसर को कोई और बीमारी मानकर इलाज करने की दिशा विपरित हो चुकी थी। जिसके कारण वह कैंसर बढ़ते बढ़ते इनवेसिव हो चुका था। जब कैंसर इनवेसिव हो जाता है तो कैंसर की बहुत सी कोशिकाएं खून (ब्लड)के अंदर प्रवेश कर लेती है। वह कोशिकाएं खून(ब्लड) के साथ मिलकर 24 घंटा शरीर में खुल्लम खुल्ला घूमते रहती है। और जब किसी कैंसर की कोशिका को शरीर के किसी अवयव में प्रॉपर वातावरण मिल जाता है, तब उसी इंसान के दूसरे अवयव में दूसरा कैंसर होना शुरू हो जाता है। लेकिन किसी इंसान के शरीर में एक से ज़्यादा कैंसर की गांठ बन चुकी होगी ,तो दो चार अवयव एक साथ काटना संभव हो सकता है क्या? नहीं हो सकता, ऐसे कंडीशन में उस इंसान की जिंदगी ऑपरेशन थिएटर के टेबल पर समाप्त हो सकती है। ऐसे कंडीशन में डॉक्टर क्या करते है।

स्लाइड 9: दे व्हील सजेस्ट द पेशेंट गो फॉर **खीमो या रेडिएशन, (** they will suggest the patient to go for chemo or radiation) किमो और रेडिएशन थेरेपी ने लाखों लोगों की जिंदगी बचा ली है, लेकिन जिन लोगों की जिंदगी कीमो रेडिएशन ने बचा ली है वे लोग कौन थे? वह वे लोग थे जिनका कैंसर का पता पहले स्टेज (फस्ट स्टेज) में ही लग चुका था! लेकिन जिसका कैंसर का पता लगे में देरी हो जाती है, हमारे भारत की कहानी है कैंसर के पेशेंट को कैंसर का पता लगने में सिर्फ देरी ही नहीं होती है । बल्कि बहुत ज्यादा देरी हो जाती है और जब बहुत ज्यादा देरी हो जाती है तब डॉक्टर को पेशेंट का इलाज करते समय मजबूरी में इसकी साइकिल को बढ़ाना ही पड़ता है। जैसे की पंद्रह साइकल बीस साईकल पच्चीस साईकल तीस साईकल भी हो सकती है। आप सभी लोग क्वालिफाइड लोग है इसलिए आप जरुर जानते ही होंगे कि कैंसर के पेशेंट का इलाज करते समय जो कीमो दिया जाता है वह एक्जेक्टली क्या होता है? याद रखिएगा घर में सब को जागरूक करिएगा की कीमो किसी भी प्रकार की दवाई नहीं है ,कीमो एक प्रकार का खतरनाक एसिड होता है। कागज के ऊपर एक बूंद डालकर देखो कागज को छेद हो जाता है। कागज का जलना शुरू हो जाता है अभी हम सोच सकते हैं जिस कीमो की एक बूंद से कागज़ जल रहा है छेद हो सकता है वही कीमो कैंसर के पेशेंट के बॉडी में हफ्ते में दो दो तीन तीन बार अंदर जब छोड़ा जाता है तब पेशेंट के अंदर के

अवयव की कितनी बुरी हालत होती होगी? हमेशा याद रखिएगा भारत में जब 100 लोगों को कैंसर होता है उनमें से 90 लोगों की मौत कैंसर हो जाने के बाद भी कैंसर से नहीं होती है तो 90% कैंसर के पेशेंट की मौत कैंसर के इलाज में उपयोग में लिए गए कीमो के दुष्प्रभाव से हो जाती है।

सोनाली बेंद्रे जी एन सी आई नागपुर में आए थे तो उन्होंने यह बात बताई थी कि जितना खतरनाक कैंसर नहीं होता है उससे कहीं गुना ज्यादा खतरनाक कैंसर का इलाज होता है। जितनी वेदना पेशेंट को कैंसर के कारण नहीं होती है उससे भी कहीं गुना भयंकर वेदना पेशेंट को इलाज के माध्यम से होना चालू हो जाती है। जी कैंसर के पेशेंट का इम्यून पावर कमजोर हो जाता है ,उनके धीरे-धीरे कर के बाल झड़ना चालू हो जाते, हैं हाथ और पैरों के नाखून पूरे काले काले पडना चालू हो जाते हैं ,गले के अंदर ऐसे भयंकर छाले भर जाते हैं जिसके कारण बहुत से कैंसर पेशेंट सादा पानी तक निगल नहीं पाते हैं, ऐसी कंडीशन में डॉक्टर क्या करते हैं? गला काटकर नली फंसाकर वहां से फुट पाइप के द्वारा चम्मच से लिक्विड खाना देना चालू कर देते हैं ऐसे पेशेंट को लेट्रिंग बाथरूम कब हो जाए पता नहीं चलता है केयरटेकर अगर पास नहीं है तो वह पेशेंट 6-6 घंटे वैसे ही गंदगी में पड़ा रहता है कैंसर के दुष्प्रभाव के कारण बहुत से पेशेंट की बॉडी जाइंट भयानक तरीके से सूज जाते हैं दर्द के कारण रात रात भर सो नहीं पाते दिन भर वह मछली के समान तड़प तड़प कर अपना जीवन काटना शुरु कर देते हैं चेहरा ऐसा सूज जाता है कि खुद का चेहरा आईने में देखने के बाद खुद का खुद ही डर लगना चालू हो जाता है इतनी बुरी हालत होने के बाद भी अगर पेशेंट रिकवर नहीं होता है तब मात्रा डॉक्टर क्या करते हैं अत्याधुनिक चिकित्सा का उपयोग कर सकते हैं।

Slide no.10 ....

जो कि इम्युनिथेरेपी हो सकता है टारगेट थेरेपी हो सकता है प्रोटोनथेरेपी हो सकता है या टोमोथेरेपी हो सकता है अभी मैं आपसे सवाल करना चाहूंगा कि कैंसर के पेशेंट का इलाज करने में जो अत्याधुनिक चिकित्सा निकलकर आई है उसका खर्चा क्या 100 या 200 रुपए आता होगा क्या ? नही..... उसका खर्चा लाखो में करोड़ों में आ जाता है हमारे देश में ऐसे भी कुछ लोग हैं जिनको कैंसर हुआ था लेकिन महंगी चिकित्सा के प्रभाव के कारण आज वो जिंदा नजर आते हैं जो जिंदा नजर आते हैं उनके चेहरे हमारे समान सामान्य लोगों के चेहरे नहीं थे।

Slide no.11..

वह चेहरे कुछ ऐसे दिखाई देते हैं सोनाली बेंद्रे जी ,शरद पवार साहब , मनीषा कोइराला जी ,युवराज सिंह ,नरगिस दत्त जी ,अनुराग बसु जी लिझा रे. मैं आपसे एक सवाल पूछना चाहूंगा क्या इन्होंने अपना इलाज नागपुर के किसी गवर्नमेंट हॉस्पिटल में किया होगा क्या?